

# MENGENAL DAN MENEMUKAN DIRI MELALUI KEBERSAMAAN DENGAN ORANG LAIN

**Christofora Megawati Tirtawinata**

Character Building Development Center, BINUS University  
Jln. Kemanggisan Ilir III No. 45, Kemanggisan - Palmerah, Jakarta Barat 11480  
ch.megawati\_t@binus.ac.id

## ABSTRACT

*Each individual needs to know her/himself well because self-knowing is the gateway to success. By using a variety of ways to get to know oneself, such as by psychological test and personality test an individual can find her/himself. In addition, humans are social beings that cannot be separated from other human beings. Therefore, individuals can find her/himself and toward perfection through solidarity with others and practicing the concept of Johari Window. Article was prepared by using the method of observation and study of literature.*

**Keywords:** *know yourself, find ourselves, Johari Window*

## ABSTRAK

*Setiap individu perlu mengenal diri dengan baik karena pengenalan diri merupakan pintu gerbang kesuksesan. Dengan menggunakan berbagai cara untuk dapat mengenal diri, antara lain dengan psikotes dan tes kepribadian seorang individu dapat menemukan diri. Di samping itu, manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari manusia lain. Melalui kebersamaan dengan orang lain dan mempraktikkan konsep Jendela Johari, seseorang dapat menemukan diri dan menuju kesempurnaan. Artikel disusun menggunakan metode observasi dan studi pustaka.*

**Kata kunci :** *mengenal diri, menemukan diri, Jendela Johari*

## **PENDAHULUAN**

Mengenal diri merupakan pintu gerbang agar seorang individu dapat mengembangkan diri secara optimal. Jadi kunci proses pengembangan diri adalah mengenal diri sendiri. Ini tidak hanya berlaku bagi keberhasilan di bidang karier, melainkan juga di berbagai bidang kehidupan lainnya, termasuk keluarga, sosial masyarakat, dan spiritual. Dengan mengenal diri sendiri, seseorang mengetahui apa yang menjadi tujuan hidupnya. Ia menyadari kemampuan dan bakat-bakatnya serta tahu bagaimana menggunakannya demi mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian ia lebih mampu menemukan makna dan kepenuhan dari hidupnya.

Walaupun mengenal diri itu demikian penting, belum semua orang dapat melewati fase pengenalan diri dengan baik dan mudah, terutama di kalangan remaja atau kaum muda. Seperti halnya dikatakan oleh Erick Indranatan, salah seorang pengisi seminar motivasi siswa, yang digelar oleh SMA Pangudi Luhur St. Yosef Solo, saat ditemui wartawan di sekolah setempat, Selasa (16/10-2012). Erick mengungkapkan pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak, umumnya orang lain menemui beberapa kesulitan. Kesulitan pertama yaitu untuk mengenali siapa dirinya. “Untuk itu anak perlu pertolongan orangtua dan pihak sekolah untuk mendefinisikan siapa dirinya, anak-anak sering keliru dalam merumuskan siapa dirinya. Dengan tahu siapa diri anak maka kita dapat membantu mereka, akan menjadi insan semacam apa”. (Riptayani, 2012)

Dikatakan, bahwa untuk mengenal diri seorang individu perlu bantuan dari berbagai pihak antara lain orang tua dan guru. Jadi memang orang lain punya peranan dalam diri seseorang dalam menemukan dirinya, karena orang lain terutama dalam pertemanan, dapat memberikan masukan-masukan tentang diri seseorang yang dalam banyak hal belum diketahui oleh orang tersebut. Oleh karena itu, pertama akan dibahas berbagai cara agar individu dapat mengenal diri, berikutnya yang akan dibahas dalam artikel ini adalah cara seorang individu menemukan diri melalui kebersamaan dengan orang lain melalui konsep Jendela Johari. Dengan demikian ia dapat mengenal diri melalui kebersamaan tersebut.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah observasi lapangan dan analisis literatur. Literatur diambil dari bacaan yang kontekstual dengan topik. Di samping itu, disisipkan juga refleksi pengalaman praktis sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ternyata sudah sejak awal abad masehi, upaya untuk pengenalan diri sudah didengungkan di antaranya oleh seorang filsuf besar bernama Socrates dari Yunani menasehatkan, “Kenalilah dirimu!”. Pengenalan diri merupakan suatu daya upaya seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri sendiri untuk dapat merespon dengan tepat tuntutan yang muncul dari dalam maupun luar diri. Mengenal diri berarti memahami aspek-aspek yang ada pada dirinya, berupa fisik dan psikis, sosial, dan moral.

Sebenarnya maksud dari pengenalan diri sendiri mempunyai makna yang dalam dan luas, mempunyai segi-segi yang perlu dikenali dan direnungkan secara seksama. Ada ungkapan yang mengatakan “manusia sebuah misteri”; maksud ungkapan tersebut terkandung pengertian bahwa manusia bukan sesuatu yang dapat habis atau selesai dibahas. Walaupun ada cukup banyak ilmu

yang membahas tentang manusia dari berbagai seginya, siapakah manusia itu tetap tak bisa terungkapkannya seluruhnya. Jadi “mengetahui diri” tidak dimaksudkan mengetahui segalanya tentang diri, karena hal itu bukan sesuatu yang mudah bahkan tidak mungkin. Mengetahui diri di sini dibatasi sebagai suatu keberhasilan memahami hal-hal yang penting tentang diri sendiri, yang membantu dalam usaha membangun sikap baik dan positif pada diri sendiri, mau menerima dan mengembangkan diri sendiri.

Untuk dapat mengetahui diri tentu saja diperlukan berbagai usaha yang secara sadar harus dilakukan terus menerus secara berkelanjutan. Sesuai dengan perkembangan hidupnya seorang manusia terus-menerus menemukan dirinya yang makin bertumbuh dan berkembang. Pengetahuan diri yang baik akan melahirkan konsep diri yang baik dan positif. Pada gilirannya ini akan menghasilkan harga diri yang kuat dan kepercayaan diri yang tinggi. Dengan kepercayaan diri yang tinggi seseorang dengan mudah menjalani hidupnya dan meraih apa yang dicita-citakannya. Bahkan ketika menghadapi kendala pun, ia akan tetap optimis karena keyakinan diri tersebut.

Arti kata menemukan menurut kamus bahasa Indonesia adalah mendapatkan sesuatu yg belum ada sebelumnya. Menemukan bila dikaitkan dengan diri, bukan berarti sesuatu yang dalam diri itu belum ada sebelumnya kemudian ditemukan, melainkan sesuatu itu sebenarnya sudah ada dalam diri kemudian ditemukan atau disadari keberadaannya oleh individu yang bersangkutan.

Sesuatu dalam diri itu dapat dikatakan berupa potensi diri. Potensi diri merupakan kemampuan, kekuatan, baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, yang dimiliki seseorang, tetapi belum sepenuhnya terlihat atau dipergunakan secara maksimal. Secara umum, potensi dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) Kemampuan dasar, seperti tingkat intelegensi, kemampuan abstraksi, logika dan daya tangkap. 2) Etos kerja, seperti ketekunan, ketelitian, efisiensi kerja dan daya tahan terhadap tekanan. 3) Kepribadian, yaitu pola menyeluruh semua kemampuan, perbuatan, serta kebiasaan seseorang, baik jasmaniah, rohaniah, emosional maupun sosial yang ditata dalam cara khas di bawah aneka pengaruh luar.

Jadi menemukan diri di sini lebih pada menyadari dirinya terutama yang berkaitan dengan potensi-potensi dirinya seperti yang diuraikan di atas. Berikut ini akan dijelaskan cara menemukan diri terkait dengan potensi-potensi tersebut.

Kemampuan dasar seperti tingkat intelegensi, kemampuan abstraksi, logika, dan daya tangkap, dapat ditemukan dengan mengikuti psikotes yang diselenggarakan oleh lembaga-lembaga psikologi, atau menggunakan buku yang banyak beredar di toko buku. Buku tentang tes kecerdasan ini melibatkan serangkaian soal matematika dalam istilah tesnya tes verbal dan non verbal. Angka dan bahasa merupakan bagian dari tes ini. Jika seseorang senang dengan teka teki silang dan hitungan secara cepat maka akan lebih mudah mengerjakannya. Namun tes intelegensi (*IQ*) memang dibuat standar, misal *CFIT (Culture Fair Intelligence Test)*; tes untuk mengungkap kemampuan mental umum, *TIU (Tes Intelegensi Umum)*; tes untuk mengungkap kemampuan mental umum, *TKD (Tes Kemampuan Dasar)*; tes untuk mengukur kemampuan dasar individu, *AA (Army Alpha)*; tes untuk mengetahui daya tangkap/daya konsentrasi orang, *ADKUDAG (Administrasi dan Keuangan)*; tes untuk mengetahui kemampuan administrasi dan keuangan, *IST (Tes Intelligensi)*; tes yang terdiri dari sembilan subtes didasarkan pada anggapan bahwa struktur intelegensi tertentu cocok dengan pekerjaan atau profesi tertentu.

Dengan mengikuti psikotes dapat seseorang dapat menemukan kepribadiannya yang berkaitan dengan etos kerja, seperti ketekunan, ketelitian, efisiensi kerja dan daya tahan terhadap tekanan. Karena di dalam tes tersebut akan dihadapkan kepada serangkaian pertanyaan mengenai berbagai dilema dalam pekerjaan, seperti bagaimana menghadapi konflik, bagaimana bekerja sama dan bagaimana solusi jika menghadapi suatu dilema. Dari sini dapat dikaji, seberapa jauh kemampuan seseorang bekerja dalam tim dan apakah ia termasuk orang yang “hangat” dalam pergaulan dan tidak “kaku”.

Sebagai informasi, yang tergolong Tes Kepribadian, antara lain *EPPS (Edwards Personal Preference Schedule)*: tes untuk mengukur kepribadian orang dilihat dari kebutuhan-kebutuhan yang mendorongnya (16 faktor) atau motif seseorang; *DAM & BAUM (Draw A Man Test / Tes Gambar Orang)*: tes menggambar untuk mengetahui tanggung jawab, kepercayaan diri, kestabilan dan ketahanan kerja; *WARTEGG TEST*: tes menggambar untuk mengetahui emosi, imajinasi, intelektual dan aktivitas subjek; *TES PAULI*: tes untuk mengukur sikap kerja dan prestasi kerja (daya tahan, keuletan, sikap terhadap tekanan, daya penyesuaian, ketekunan, konsistensi, kendali diri); *KRAEPLIEN TEST*: tes untuk mengungkap ketelitian, kecepatan, kestabilan dan ketahanan kerja; *RM (The Rothwell Miller)*: tes untuk mengetahui minat seseorang terhadap jenis pekerjaan tertentu; *PAPI Kostick*: tes untuk menjabarkan kepribadian dalam 20 aspek yang masing-masing mewakili *need* atau *role* tertentu, tinggi rendahnya *need* atau *role* tertentu mempunyai arti yang spesifik. Konfigurasi yang diperoleh adalah gambaran dari pilihan testee yang bermuatan *need* atau *role*, dan dibandingkan dengan *need* atau *role* lain dalam keseluruhan sistem kepribadian berdasarkan persepsi testee atas dirinya sendiri. Selain itu, ada cara lain yang dapat digunakan untuk mengetahui kepribadian. Dalam pembahasan ini hanya membahas dua konsep kepribadian yang umumnya digunakan dalam dunia pendidikan maupun dunia industri masa kini, yaitu konsep kepribadian *Trait* dan *Type*.

Teori *Trait* dikemukakan oleh salah satu pakar psikologi bernama Gordon Allport, yang menganggap kepribadian seseorang itu khas merupakan kumpulan dari sejumlah *trait*. *Trait* adalah perilaku yang cenderung menetap atau konsisten untuk jangka waktu yang lama. Teori Allport ini lalu dikembangkan para psikolog, di mana mereka mengemukakan pendapat bahwa kepribadian dasar manusia dapat diwakili oleh lima faktor/trait yang dikenal dengan nama *Five Factor Model (Big Five Personality)*, yaitu: 1) *Openness*, kecenderungan menyukai atau menjauhi hal-hal baru atau petualangan, imajinasi, memiliki keingintahuan, dan mencoba pengalaman yang beragam, 2) *Conscientiousness*, kecenderungan menyukai atau menjauhi self-discipline, bertindak sesuai dengan aturan, atau membuat perencanaan, 3) *Extroversion*, kecenderungan menyukai atau menjauhi keinginan untuk memengaruhi orang lain, mencari orang lain, mencari energi/semangat, 4) *Agreeableness*, kecenderungan untuk menyukai atau menjauhi penyamaan pendapat dengan orang lain, kemauan untuk bekerja sama, dan bersikap menerima pendapat orang lain, dan 5) *Neuroticism*, kecenderungan mudah merasakan atau kurang merasakan hal-hal/emosi yang kurang menyenangkan seperti marah, cemas, sedih, dan mudah tersinggung.

Untuk mengetahui *Trait*, dapat menggunakan kuesioner pada Tabel 1 berikut ini. Beri tanda silang pada angka yang menggambarkan pribadi Anda. Usahakan untuk tidak memilih angka tiga. Setelah mengerjakannya, jumlahkan skor dari setiap nomor soal sesuai dengan tabel yang tersedia di bawahnya, sehingga dapat diketahui skor dari setiap *Trait*.

Tabel 1 Kuisisioner *Trait*

1	Keinginan kuat	5	4	3	2	1	Tenang
2	Lebih senang bersama orang lain	5	4	3	2	1	Senang menyendiri
3	Suka menghayal	5	4	3	2	1	Tidak suka omong kosong
4	Sopan	5	4	3	2	1	Kasar
5	Rapi	5	4	3	2	1	Tidak teratur
6	Berhati-hati	5	4	3	2	1	Yakin / pasti
7	Optimis	5	4	3	2	1	Pesimis
8	Teori	5	4	3	2	1	Praktis
9	Murah hati	5	4	3	2	1	Egois
10	Tegas ambil keputusan	5	4	3	2	1	Tidak mengambil keputusan
11	Mematahkan semangat	5	4	3	2	1	Memberi semangat

12	Suka pamer	5	4	3	2	1	Hanya untuk sendiri
13	Mengikuti imajinasi	5	4	3	2	1	Mengikuti aturan yang ada
14	hangat	5	4	3	2	1	Dingin
15	Terfokus	5	4	3	2	1	Mudah beralih
16	Mudah merasa malu	5	4	3	2	1	Cuek
17	Mudah bergaul	5	4	3	2	1	Dingin
18	Mencari yang baru	5	4	3	2	1	Suka yang rutin
19	Kerja tim	5	4	3	2	1	Sendiri
20	Teratur	5	4	3	2	1	Kaos/chaos/kacau
21	Pikiran mudah beralih	5	4	3	2	1	Tidak mudah terganggu
22	Percakapan	5	4	3	2	1	Pemikiran
23	Nyaman dengan situasi ambigu	5	4	3	2	1	Lebih suka yang "jelas"
24	Mudah percaya pada orang lain	5	4	3	2	1	Skeptik/ragu-ragu
25	Tepat waktu	5	4	3	2	1	Menunda-nunda

	Jumlahkan pilihan skala	Nomor soal					Jumlah skor
1	Stabilitas Emosi	1	6	11	16	21	
2	Extrovert	2	7	12	17	22	
3	Terbuka akan pengalaman	3	8	13	18	23	
4	Agreeableness	4	9	14	19	24	
5	Conscientiousness	5	10	15	20	25	

Untuk mengetahui setiap *Trait*, perlu mengkonversikan skor tersebut sesuai dengan tabel konversi sebagai berikut

Tabel 2 Konversi Skor Stabilitas Emosi

Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
22	77	18	62	14	48	10	33
21	73	17	59	13	44	9	29
20	70	16	55	12	40	8	25
19	66	15	51	11	36	7	21

Misal skor stabilitas emosi 17, maka nilai konversinya 59. Kemudian dilihat di Tabel 7 interpretasi

Tabel 3 Konversi Skor *Extroversion*

Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
25	72	20	60	15	48	10	35
24	70	19	57	14	46	9	33
23	67	18	55	13	43	8	30
22	65	17	52	12	40	7	28
21	62	16	50	11	37	6	26
						5	21

Misal skor extrovert 11, maka nilai konversinya 37. Kemudian dilihat di tabel 7 interpretasi.

Tabel 4 Konversi Skor *Openness*

Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
25	79	20	64	15	50	10	37
24	76	19	62	14	47	9	34
23	73	18	59	13	45	8	32
22	70	17	56	12	42	7	28
21	67	16	54	11	40	6	25
						5	22

Misal skor *Openness* 19, maka nilai konversinya 62. Kemudian dilihat di Tabel 7 interpretasi.

Tabel 5 Konversi Skor *Agreeableness*

Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
25	71	20	55	16	44	12	32
24	68	19	54	15	41	11	29
23	65	18	50	14	38	10	27
22	62	17	47	13	35	9	24
21	59					8	20

Misal skor *Agreeableness* 20, maka nilai konversinya 55. Kemudian dilihat di tabel 7 interpretasi.

Tabel 6 Konversi Skor *Conscientiousness*

Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
25	69	20	59	15	46	10	33
24	67	19	55	14	44	9	30
23	65	18	52	13	41	8	28
22	63	17	50	12	38	7	26
21	61	16	48	11	35	6	24
						5	22

Misal skor *Conscientiousness* 19, maka nilai konversinya 55. Kemudian dilihat di Tabel 7 interpretasi . Setelah melakukan konversi nilai setiap trait, baca nilai trait tadi berada di wilayah mana sesuai tabel tersebut. Dari situ seseorang dapat mengetahui kecenderungan setiap trait serta sifat-sifat yang melekatnya.

Tabel 7 intepretasi Nilai *Trait*

KUAT	Tak mudah terganggu, rasional, tenang, bebas rasa bersalah	<i>Resilient</i>	<i>Responsive</i>	<i>Reactive</i>	Cepat bereaksi, khawatir, berjaga-jaga, berperasaan halus	LEMAH
<i>Stabilitas emosi</i>		35	45	55	65	<i>Stabilitas emosi</i>
RENDAH	Bekerja sendiri, pendiam, banyak baca	<i>Introvert</i>	<i>Ambivalent</i>	<i>Extrovert</i>	Optimis, tegas, banyak bicara, bersoialisasi, hangat	TINGGI
Extrovert		35	45	55	65	Extrovert
RENDAH	Praktis konservatif, pengetahuan dalam, efisien, ahli	<i>Preserver</i>	<i>Moderate</i>	<i>Explorer</i>	Ketertarikan luas, suka sesuatu yang baru, kurang praktis, ingin tahu	TINGGI
Terbuka akan pengalaman		35	45	55	65	Terbuka akan pengalaman
RENDAH	Ragu-ragu, banyak tanya, agresif, keras, egois	<i>Adapter</i>	<i>Challenger</i>	<i>Negotiator</i>	Dipercaya, rendah hati, mementingkan orang lain, tak suka konflik, jujur	TINGGI
Agreeableness		35	45	55	65	Agreeableness
RENDAH	Spontan mudah berubah pikiran, mudah menyesuaikan diri, impulsif	<i>Flexible</i>	<i>Balanced</i>	<i>Focused</i>	Terorganisasi, disiplin, Diandalkan, hati-hati, keras kepala	TINGGI
Conscientiousness		35	45	55	65	Conscientiousness

Teori tentang *types* mula-mula dikembangkan oleh psikolog Carl Gustav Jung, lalu dibuat alat ukur yang cukup mudah dan sering dipakai untuk menggambarkan perilaku-perilaku seseorang dalam dunia kerja. Dari konsep tersebut Katharine Cook Briggs dan putrinya Isabel Briggs Myers mengembangkan inventori kepribadian dikenal dengan nama *Myers Briggs Types Indicator (MBTI)*.

MBTI bersandar pada empat dimensi utama yang saling berlawanan (dikotomis). Walaupun berlawanan sebetulnya setiap orang memiliki semuanya, hanya saja mana yang lebih cenderung /nyaman pada salah satu arah tertentu. Masing-masing ada sisi positifnya dan ada pula sisi negatifnya. Di bawah ini penjelasan empat skala kecenderungan MBTI.

Extrovert (E) vs. Introvert (I). Dimensi EI melihat orientasi energi seseorang ke dalam atau ke luar. Ekstrovert artinya tipe pribadi yang suka dunia luar, suka bergaul, menyenangi interaksi sosial, beraktifitas dengan orang lain, serta berfokus pada dunia luar dan action oriented. Bagus dalam hal berurusan dengan orang dan hal operasional. Sebaliknya, tipe introvert adalah individu yang suka dunia dalam (diri sendiri). Senang menyendiri, merenung, membaca, menulis dan tidak begitu suka bergaul dengan banyak orang, mampu bekerja sendiri, penuh konsentrasi dan fokus, bagus dalam pengolahan data secara internal dan pekerjaan *back office*.

*Sensing (S) vs. Intuition (N)*. Dimensi SN melihat bagaimana individu memproses data. *Sensing* memproses data dengan cara bersandar pada fakta yang konkrit, praktis, realistik dan melihat data apa adanya. Menggunakan pedoman pengalaman dan data konkrit serta memilih cara-cara yang sudah terbukti, fokus pada masa kini (apa yang bisa diperbaiki sekarang). Bagus dalam perencanaan teknis dan detail aplikatif. Sementara tipe *intuition* memproses data dengan melihat pola dan hubungan, pemikir abstrak, konseptual serta melihat berbagai kemungkinan yang bisa terjadi. Berpedoman pada imajinasi, memilih cara unik, dan berfokus pada masa depan (apa yang mungkin

dicapai di masa mendatang). Inovatif, penuh inspirasi dan ide unik, bagus dalam penyusunan konsep, ide, dan visi jangka panjang.

*Thinking (T) vs. Feeling (F)*. Dimensi ketiga melihat bagaimana orang mengambil keputusan. *Thinking* adalah individu yang selalu menggunakan logika dan kekuatan analisa untuk mengambil keputusan. Cenderung berorientasi pada tugas dan objektif. Terkesan kaku dan keras kepala. Menerapkan prinsip dengan konsisten. Bagus dalam melakukan analisa dan prosedur/standar. Sementara *feeling* adalah individu yang melibatkan perasaan, empati serta nilai-nilai yang diyakini ketika hendak mengambil keputusan. Berorientasi pada hubungan dan subjektif, akomodatif tapi sering terkesan memihak, empatik dan menginginkan harmoni. Bagus dalam menjaga keharmonisan dan memelihara hubungan.

*Judging (J) vs. Perceiving (P)*. Dimensi terakhir melihat derajat fleksibilitas seseorang. *Judging* di sini bukan berarti *judgemental* (menghakimi). *Judging* diartikan sebagai tipe orang yang selalu bertumpu pada rencana yang sistematis, serta senantiasa berpikir dan bertindak teratur (tidak melompat-lompat). Tidak suka hal-hal mendadak dan di luar perencanaan. Jadi ingin merencanakan pekerjaan dan mengikuti rencana itu. Bagus dalam penjadwalan, penetapan, dan perencanaan step by step. Sementara tipe *perceiving* adalah individu yang bersikap fleksibel, spontan, adaptif, dan bertindak secara acak untuk melihat beragam peluang yang muncul. Perubahan mendadak tidak masalah dan ketidakpastian membuat bergairah. Bagus dalam menghadapi perubahan dan situasi mendadak.

Kombinasi dari keempat dimensi di atas menghasilkan 16 type kepribadian: kepribadian yang ekstrovert ESTP, ESFP, ESTJ, ESFJ, ENFP, ENTP, ENFJ, ENTJ. Sedangkan kepribadian yang introvert: ISTJ, ISFJ, ISTP, ISFP, INFJ, INTJ, INFP, INTP. Untuk mengetahui types ini dapat mengerjakan tes ini di *situs-situs* yang menyediakan MBTI secara *on line*.

Manusia sebagai makhluk sosial, dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari pengaruh dan bantuan orang lain. Setiap kegiatan manusia perlu orang lain. Sejak bangun tidur sampai mau tidur kembali setiap kegiatan dan kebutuhan manusia disediakan oleh manusia lain. Manusia dikatakan makhluk sosial, juga dikarenakan pada diri manusia ada dorongan untuk berhubungan (interaksi) dengan orang lain. Ada kebutuhan sosial (*social need*) untuk hidup berkelompok dengan orang lain.

Manusia dalam hidupnya selalu mengubah dirinya dalam situasi yang kongkrit. Manusia tidak hanya berubah dalam tetapi juga diubah oleh situasi yang menuju kepada kesempurnaan diri. Manusia tidak dapat menjadi sempurna kecuali dengan menyempurnakan dan bersama-sama dengan orang lain. Dengan kata lain manusia sebagai makhluk sosial menemukan diri dan menuju kesempurnaan melalui kebersamaan dengan orang lain.

Dalam kamus bahasa Indonesia yang dimaksud dengan sempurna adalah utuh dan lengkap segalanya (tidak bercacat dan bercela); selesai dengan sebaik-baiknya; teratur dengan sangat baiknya. Sedangkan menyempurnakan berarti mengusahakan agar menjadi sempurna. Jika dikaitkan dengan diri atau benda kesempurnaan itu bersifat relatif, tidak mutlak. Artinya, sebuah benda itu disebut "sempurna" apabila selaras, atau berkaitan, dengan tujuan yang ditetapkan oleh si perancang atau pembuatnya, atau dengan penggunaan yang akan diterapkan oleh si penerima atau penggunanya. Arti kesempurnaan itu sendiri menuntut adanya seseorang yang menentukan kapan "kelengkapan" telah tercapai, apa standar-standar keunggulan, apa syarat-syarat yang harus dipenuhi, dan apa perincian-perincian yang sangat penting. Pada dasarnya, Allah Pencipta adalah Arbiter yang tak dapat digugat dalam menentukan apa kesempurnaan itu, Penentu Standar, selaras dengan maksud-tujuan dan kepentingan-Nya sendiri yang adil dan benar. Jadi diri yang sempurna jika dalam diri memiliki standar-standar moral yang Allah tetapkan. Dalam perjalanan manusia menuju kesempurnaan tersebut manusia memerlukan manusia lain.

Kenyataan hidup sehari-hari dialami bersama oleh orang-orang. Pengalaman terpenting orang-orang berlangsung dalam situasi tatap-muka, sebagai proses interaksisosial (Berger dan Luckmann, 1990). Dalam situasi tatap-muka ini, orang-orang terus-menerus saling bersentuhan, berinteraksi, dan berekspresi. Dalam situasi itu pula terjadi interpretasi dan refleksi. Interaksi tatap-muka sangat memungkinkan mengubah skema-skema tipifikasi orang. Perjumpaan tatap-muka yang terjadi terus-menerus dapat memengaruhi tipifikasi orang. Sebagai pendiam, pendendam, periang, dan sebagainya. Pada gilirannya, interaksi itu kembali melahirkan tipifikasi baru.

Adapun Berger dan Luckmann (1990) menyatakan bahwa hubungan antara manusia dengan lingkungannya bercirikan keterbukaan dunia sehingga memungkinkan manusia melakukan berbagai aktivitas. Adanya keterhubungan manusia dengan lingkungannya seperti itu, membuat ia mengembangkan dirinya bukan berdasarkan naluri tetapi melalui banyak macam kegiatan terus-menerus penuh variasi. Dalam mengembangkan dirinya manusia tidak hanya berhubungan secara timbal-balik dengan lingkungan alam tertentu tetapi juga dengan tatanan sosial dan budaya yang spesifik, yang dihubungkan melalui perantaraan orang-orang yang berpengaruh (*significant-others*). Perkembangan manusia sejak kecil hingga dewasa memang sangat ditentukan secara sosial. Keadiran manusia adalah melakukan eksternalisasi yang terjadi sejak awal. Untuk menjadi manusia, ia harus mengalami perkembangan kepribadian dan perolehan budaya (Berger, 1990).

Proses manusia yang menghasilkan dirinya sendiri selalu tidak boleh tidak merupakan satu kegiatan sosial. Manusia secara bersama-sama menghasilkan suatu lingkungan manusiawi, dengan totalitas bentukan-bentukan sosio-kultural dan psikologisnya. Tidak mungkin bagi manusia untuk berkembang sebagai manusia dalam keadaan terisolasi untuk menghasilkan suatu lingkungan manusiawi. Keberadaan manusia yang sendirian adalah keberadaan pada tingkat binatang. Begitu juga kita mengamati fenomena-fenomena yang khas manusiawi, kita memasuki bidang sosial. Kemanusiaan manusia yang spesifik dan sosialitasnya jalin-menjalin secara tak terlepas lagi. *Homo sapiens* selalu, dan sekaligus pula, adalah *homo socius*. (Berger, 1990).

Sejalan dengan pendapat Berger dan Luckmann, terdapat pendapat bahwa dalam hidup bersama dengan orang lain terjadi interaksi, saling berbagi, saling mengkritik, saling bersinggungan, saling mengamati, dan saling mengevaluasi. Melalui pengamatan orang lain individu belajar memahami sudut pandang orang lain terhadap dirinya, yaitu dari pendapat-pendapat dan bagaimana orang lain bereaksi menanggapi perilaku dirinya atau meresapi apa yang dipikirkan orang lain tentang diri sendiri. Ini sangat membantu terutama dalam menggali potensi-potensi yang kurang disadari tetapi sangat jelas dalam pengamatan orang lain. Orang lain, teman, sahabat, keluarga, orang-orang di sekeliling, kadang-kadang lebih obyektif mengenal diri kita daripada penilaian diri sendiri. Dalam hal ini dituntut untuk terbuka dan membuka diri terhadap orang lain. Dalam kebersamaan dengan orang lain kita dapat belajar terbuka dan membuka diri dan mempraktikkan cara pengenalan diri seperti yang diungkapkan oleh Joseph Luft dan Harrington Ingham yang lebih dikenal dengan konsep jendela Johari (*Johari Windows*). Dalam jendela Johari ada empat jendela seperti dalam Gambar 1 berikut.



Gambar1 Jendela Johari

Jendela pertama adalah area terbuka, yaitu diri sendiri tahu dan orang lain tahu juga karena ditampilkan dengan sengaja atas kemauan sendiri. Misalnya perasaan, pendapat dan pikiran yang dipilih untuk disampaikan kepada orang lain. Juga hal-hal yang tidak dapat ditutupi terhadap orang lain, seperti muka, bentuk badan, umur yang tampak pada keadaan badan, juga identitas diri.

Jendela kedua adalah area buta, yaitu diri sendiri tidak tahu namun orang lain tahu. Bagian diri ini tanpa disadari diri sendiri, tertutup terhadap dirinya, tetapi tersampaikan kepada orang lain atau diketahui oleh orang lain. Misalnya kebiasaan-kebiasaan, sifat-sifat, dan kemampuan tertentu yang tidak disadari ada pada diri sendiri, yang sering berpengaruh (positif atau negatif) dalam berhubungan dengan orang lain, misalnya sering membuat interupsi, kurang memerhatikan perasaan orang lain, senang membantah, membanggakan diri, gigit jari kalau gugup, dan garuk kepala.

Jendela ketiga adalah area tersembunyi, yaitu diri sendiri tahu namun orang lain tidak tahu. Bagian diri ini disadari oleh diri sendiri, tetapi secara sadar ditutup-tutupi atau disembunyikan terhadap orang lain, misalnya perasaan ketidakpastian, keinginan yang rahasia, dan sebagainya.

Jendela keempat adalah area tak dikenal, yaitu diri sendiri tidak tahu begitu juga orang lain. Ini berupa motif, kebutuhan yang tidak disadari, terlupakan atau didesak ke bawah sadar sehingga tidak dikenal lagi dan masih memengaruhi tindakan orang dalam berhubungan dengan orang lain.

Bersama dengan orang lain dapat memperluas area terbuka yang berarti individu tersebut menemukan diri melalui kebersamaan dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi jika individu mau membuka diri terhadap orang lain dengan cara mempersempit area buta dan area tersembunyi, bahkan area tak dikenal.

Cara mempersempit area buta, individu terbuka dan minta masukan dari orang-orang terdekat baik hal-hal yang positif maupun yang negatif. Untuk hal yang positif biasanya enak untuk diterima, tetapi untuk kebiasaan-kebiasaan atau hal-hal yang kurang baik biasanya sulit untuk diterima. Di sini individu belajar menerima kenyataan berdasarkan pegamatan orang lain. Cara mempersempit area tersembunyi yaitu individu sedapat mungkin menceritakan kepada orang lain yang dapat dipercaya tentang hal-hal yang merisaukan atau rahasia-rahasia yang dianggap tidak membahayakan, mungkin juga hal-hal yang menekan. Dengan demikian individu akan menjadi orang yang lebih bebas.

Area tak dikenal yang berupa motif, kebutuhan yang tidak disadari, terlupakan atau didesak ke bawah sadar bisa juga berupa trauma, penyebabnya tidak dikenal lagi namun dampaknya memengaruhi tindakan orang dalam berhubungan dengan orang lain. Misalnya, seorang kontraktor dalam mengajukan tender proyek kecil selalu berhasil, tetapi pada tender proyek besar ia selalu tidak berani. Ia tak tahu penyebabnya; setelah ditelusuri melalui konseling ternyata penyebabnya pada waktu kecil ia trauma melihat orang tuanya bertengkar masalah uang sehingga ada yang membekas dalam pikirannya bahwa uang banyak menyebabkan ketidakbahagiaan dan pertengkaran. Setelah terapi kognitif tentang hal ini, ia tidak takut lagi dan ia sukses dalam proyek-proyek besar. Jadi di sini untuk mempersempit area tak dikenal individu yang bersangkutan mengamati sendiri hal-hal yang mengganggu kemudian meminta bantuan orang lain atau konselor untuk menganalisis dan memberikan terapi.

## **SIMPULAN**

Setiap individu perlu mengenal diri dengan baik karena pengenalan diri merupakan pintu gerbang kesuksesan. Ada berbagai cara untuk dapat mengenal diri yang dapat dimanfaatkan. Di samping itu, karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari manusia lain, melalui

kebersamaan dengan orang lain individu dapat menemukan dirinya dan menuju kesempurnaan. Pendapat Berger dan Luckmann memperkuat bahwa manusia menyempurnakan diri melalui dan bersama manusia lain. Ditambah lagi, dengan mempraktikkan konsep Jendela Johari manusia dapat saling menyempurnakan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berger, P. L. dan Luckmann, T. (1990). *Tafsir Sosial atas Kenyataan Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan*. Diterjemahkan dari *The Social Construction of Reality* oleh Hasan Basri. Jakarta: LP3ES.
- Bina Nusantara University. *CB: Self Development*, diktat. Jakarta: tidak diterbitkan
- Chandra, A. dan Tim. (2013). *Fresh Update Top No.1 Psikotes*. Jakarta: WahyuMedia
- De Janasz S C, K.O., Schneider B.Z. (2009). *Interpersonal Skills in Organization, 3th edition*. Singapore: Mc. Graw Hill
- Drijarkara, N. SJ. (1978). *Filsafat Manusia*. Yogyakarta: Kanisius
- Gea, A. A. dan Wulandari, A.P., & Barbari, Y. (2002). *Relasi dengan Diri Sendiri, Character Building I*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Mudrika, N. (2004). *Membaca Kepribadian Menggunakan Tes MBTI (Myer Briggs Type Indicator)*. Diakses dari <http://dewihardiningtyas.lecture.ub.ac.id/files/2012/04/mbti.pdf>
- Riptayani, F. I. (2012, 17 Oktober). Diakses dari <http://revisi.joglosemar.co/berita/sma-st-yosef-gelar-seminar-motivasi-siswa-102322.html>
- Wiloso, P. G., dkk. (2010). *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar*. Salatiga: Widya Sari Press